

**COVID -19
MENTAL HEALTH
HELPLINE -
TOLL FREE NUMBER-
080-46110007**

Reduce the risk of Coronavirus infection

Follow these important precautions



After coughing and sneezing

Remember
to wash
hands
with soap
frequently



After using toilet



Clean your hands before and
after caring for sick person



Before cooking, after cooking
and before eating food



If you have cough, fever
or difficulty in breathing,
contact a doctor immediately

**Stay
protected!** **Stay safe from
Coronavirus!**

If you have returned
from Wuhan China after
January 15, then get
yourself tested for
2019-nCoV. To know
about the centres for
testing, call the Ministry
of Health and Family
Welfare Helpline

If you have returned
from China in the last
15 days or have been in
contact with any person
affected by Coronavirus,
then limit your contact
with others and use a
separate room for
sleeping

If you develop fever,
cough and difficulty
in breathing within
28 days of return
from China,
immediately call the
Ministry of Health
and Family Welfare
Helpline

 **+91-11-23978046**

Reduce the risk of Coronavirus infection Follow these important precautions

Coronavirus is a new disease which is happening in China and has affected other countries. The virus has flu like symptoms such as:



➤ If you have returned from Wuhan, China after January 15, then get yourself tested for 2019-nCoV. To know about the centres for testing, call the Ministry of Health and Family Welfare Helpline +91-11-23978046

➤ If you have returned from China in the last 15 days or have been in contact with any person affected by Coronavirus, then limit your contact with others and follow these important steps:



1 Limit contact with everybody for the next 14 days and sleep in a separate room



2 Cover your nose and mouth while sneezing



3 Wash your hands with soap regularly



4 Stay far away from persons who have cough, cold and fever



If you have cough, fever or difficulty in breathing, contact a doctor immediately

➤ If you develop fever, cough and difficulty in breathing within 28 days of return from China, immediately call the Ministry of Health and Family Welfare Helpline

24x7 +91-11-23978046

Stay protected! **Stay safe from Coronavirus!**

Reduce the risk of Coronavirus infection

Follow these important precautions



1
Avoid travel if you are suffering from fever and cough



2
Wash your hands frequently with soap and water



3
Share your travel history with your health worker (ASHA/ ANM)



If you have cough, fever or difficulty in breathing, contact a doctor immediately

Stay protected! **Stay safe from Coronavirus!**

If you have returned from **Wuhan** China after January 15, then get yourself tested for 2019-nCoV. To know about the centres for testing, call the Ministry of Health and Family Welfare Helpline

If you have returned from China in the last 15 days or have been in contact with any person affected by Coronavirus, then limit your contact with others and use a separate room for sleeping

If you develop fever, cough and difficulty in breathing within 28 days of return from China, immediately call the Ministry of Health and Family Welfare Helpline

24x7 **+91-11-23978046**



कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं

कोरोना वायरस एक नई बीमारी है जो कि आज कल चीन में फैल रही है और अन्य देशों को भी प्रभावित कर रही है। यह एक फ्लू जैसी बीमारी है, जिसके लक्षण हैं :



1 बुखार



2 खाँसी



3 साँस लेने में तकलीफ



➤ यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान-चीन से लौटते हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन +91-11-23978046 पर कॉल करें।

➤ यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटते हैं या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आप निम्न बातों को अपनाएं -



1

अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें



2

छींकते और खाँसते समय नाक और मुँह ढकें



3

नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं



4

जिस व्यक्ति में खाँसी, जुकाम या बुखार के लक्षण हों उससे दूरी बनाएं



अगर खाँसी, बुखार या साँस लेने में परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

➤ चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ़ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :

24x7 +91-11-23978046

सुरक्षित रहें! कोरोना वायरस से बचे रहें!

www.mohfw.nic.in
www.mygov.in
www.pmindia.gov.in

YouTube [mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)
Twitter [@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)

<http://ncdc.gov.in/>
Twitter [@director_NCDC](https://twitter.com/director_NCDC)





कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



खाँसने या छींकने के बाद

हाथों को
साबुन से
धोना
रखें याद



शौचालय के इस्तेमाल के बाद



बीमार व्यक्ति की देख-रेख
साफ हाथों से करें



खाना बनाने से पहले, खाना बनाने
के बाद और खाना खाने से पहले



अगर खाँसी, बुखार या साँस
लेने में परेशानी हो तो तुरंत
डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित
रहें!

कोरोना वायरस
से बचे रहें!

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :



+91-11-23978046

www.mohfw.nic.in
www.mygov.in
www.pmindia.gov.in

YouTube [mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)
Twitter [@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)

<http://ncdc.gov.in/>
Twitter [@director_NCDC](https://twitter.com/director_NCDC)





कोरोना वायरस संक्रमण का खतरा घटाएं ये सरल उपाय अपनाएं



1
बुखार और खाँसी हो तो
यात्रा करने से बचें



2
नियमित रूप से साबुन
और पानी से हाथ धोएं



3
अपने स्वास्थ्यकर्मी के साथ
पिछली यात्रा की जानकारी साझा करें



अगर खाँसी, बुखार या साँस
लेने में परेशानी हो तो तुरंत
डॉक्टर से संपर्क करें

सुरक्षित
रहें!

कोरोना वायरस
से बचे रहें!

यदि आप पिछले 15 जनवरी के बाद वुहान चीन से लौटे हैं, तो अपने आप को 2019-nCoV के लिए टेस्ट जरूर करवाएं। टेस्ट करवाने के स्थान की जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्प लाइन पर कॉल करें :

यदि आप पिछले 15 दिनों में चीन से लौटे हैं, या कोरोना वायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो अगले 14 दिनों के लिए सब के साथ संपर्क सीमित करें और अलग कमरे में सोयें।

चीन से लौटने के बाद 28 दिन के भीतर, अगर आपको बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसी कोई भी समस्या हो, तो तुरंत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें :



+91-11-23978046

www.mohfw.nic.in
www.mygov.in
www.pmindia.gov.in

YouTube [mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)
Twitter [@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)

<http://ncdc.gov.in/>
Twitter [@director_NCDC](https://twitter.com/director_NCDC)

